

인플루엔자 (“Flu”) & 인플루엔자 백신

□ 무엇인가?

- ✓ 인플루엔자(또는 “flu”)는 흔하고, 전염성이 높고 그리고 흔히 바이러스로 인한 심각한 폐질환을 일으킵니다. 인플루엔자는 흔히 ‘감기’라 불리는 경한 다른 질환(예를 들면, ‘식중독(stomach flu)’)과는 엄밀히 분별되어야 합니다.
- ✓ 인플루엔자는 대부분의 경우 건강한 어린이나 성인들이 학교나 직장을 결석해야 하거나 의료치료를 받을 정도의 보통 정도의 질환입니다.
- ✓ 어린이들, 임산부, 고 연령자 및 당뇨병, 천식, 및 심장 또는 폐질환과 같은 만성 건강질환을 앓고 있는 사람들을 포함한 일부의 사람들에게는, 인플루엔자가 매우 심각하며 병원입원이 필수가 되거나 사망할 수도 있습니다.

□ 어떻게 인플루엔자가 전염되는 가?

- ✓ 인플루엔자는 감염된 사람이 기침이나 재채기 또는 말을 할 때에 입이나 코에서 나오는 액체(페 분비물)에 의해 전염됩니다.
- ✓ 인플루엔자는 또한 인플루엔자에 감염된 사람의 입이나 코에서 나온 액체로 인해 오염된 물건 및 표면을 만진 후에 그 손으로 자신의 코, 입, 또는 눈을 만질 때 전염됩니다.

□ 인플루엔자의 증세란?

- ✓ 증세는 다음을 포함합니다:
 - 갑작스러운 발열, 오한, 두통, 근육통, 무기력, 식용저하.
 - 104 °F도까지 가고 보통 이틀내지 3일 동안 지속되는 발열
 - 목 통증, 기침, 메스꺼움, 그리고 따가운 눈

- 인플루엔자에 감염된 사람은 며칠동안 계속해서 무기력하고 통증을 느낍니다.
- 복합질환으로, 탈수, 폐렴, 및 외의 심각한 만성 질환을 흔히 유발합니다.
- 대부분의 경우에는 특별한 치료 없이 1주일 내에 완치됩니다.

□ 어떻게 인플루엔자를 예방할 수 있는 가?

인플루엔자를 예방하는 최선책은 매 가을마다 백신을 받는 것입니다. 2종류의 백신이 있습니다:

- ✓ “인플루엔자 주사(flu shot)”는 죽은 인플루엔자 바이러스를 함유하고 있고 근육에 삽입됩니다. 6개월이상의 모든 연령자가 받을 수 있습니다.
- ✓ **코 스프레이 플루 백신(또는 약독생균 인플루엔자 백신 즉 LAIV)**은 생이지만 약한 인플루엔자 바이러스로써 인플루엔자를 일으키지 않습니다. LAIV는 임신을 안 했고 5-49세의 건강한 사람들이 받을 수 있습니다.
- ✓ 이 두 종류의 백신은 매년 떠도는 3종류의 인플루엔자 바이러스를 예방합니다.
- ✓ 바이러스가 매년 변하므로 인플루엔자 백신은 매년 변합니다, 그래서 지난해에 백신을 받은 사람들도 감염될 수 있습니다.

□ 누가 인플루엔자 백신을 받아야 하는 가?

제공될 수 있는 백신의 양에 따라 조언이 다르겠지만 일반적으로 다음을 포함합니다.

심각한 인플루엔자에 감염될 확률이 높은 사람들:

- ✓ 65세 이상의 연령자

- ✓ 6-23개월의 어린이.
- ✓ 양로원 및 만성질환 치료소 거주자.
- ✓ 천식과 같은 만성 폐질환이나 만성 심장혈관질환을 앓고 있는 성인이나 어린이.
- ✓ 2세 이상이고 심장병, 폐질환(천식 포함), 신장질환 및 당뇨병, 면역 저하된 시스템 (HIV/AIDS, 면역시스템에 영향을 주는 질환들, 방사선 및 약물을 이용한 암 치료 등으로 인해)과 같은 신지대사 질환 등 장기간 치료가 요구되는 질환을 갖고 있는 자
- ✓ 장기간 천식치료를 받고있는 어린이 & 청소년들 (6개월부터 18세까지)
- ✓ 인플루엔자 계절에 임신 중인 산부
- ✓ 질병관리센터 및 예방위원회가 조사하고 있는 외의 다른 질환을 앓고 있는 자 면역 관리소(ACIP)는 인플루엔자 백신을 권장합니다.

□ 이 외의 누가 인플루엔자 백신을 받아야 하는 가?

다음 이들은 인플루엔자 균을 다른 이에게 옮길 위험이 높으므로 백신을 받아야 합니다:

- ✓ 의사들, 간호사들 그리고 환자들을 직접 대하는 외의 의료케어 전문의들.
- ✓ 6개월 이하의 어린이들을 집안에서 돌보거나 집 밖에서 돌보는 보호자를 포함하여, 감염될 확률이 높은 사람들을 돌보는 자.
- ✓ 백신이 충분히 제공될 시, 감염될 확률이 높지 않는 사람이라 해도 인플루엔자를 예방하고자 하는 자 또한 백신을 받을 수 있습니다 - 플루 백신에 대해 주치의와 상담하십시오.

□ 백신을 받는 것에 따르는 부작용은?

- ✓ 플루 백신은 인플루엔자를 일으키지 않습니다(이는 잘못된 통념입니다).
- ✓ 대부분의 사람들은 플루 백신을 받을 때 거의 반응(부작용)이 없습니다. 부작용은 백신의 종류에 따라 다릅니다 - 주사 또는 LAIV.

- ✓ **플루 주사:** 플루 주사에 있는 바이러스는 죽은 것입니다(비활성화), 그래서 플루 주사를 맞았다 해서 인플루엔자에 걸리지 않습니다.
- ✓ 심각하지 않은 부작용이 생길 수 있습니다: 쓰림, 빨개짐, 주사 맞은 자리 붓기, 가벼운 발열 그리고 통증.
- ✓ **LAIV:** 코-스프레이 백신에 있는 바이러스는 약화되었으나 살아있으며, 백신의 효과를 내는 동안 일부 사람들이(특히 백신을 처음 받는 사람들) 가벼운 감기현상을 나타낼 수 있습니다. 어린이의 경우의 부작용은 다음을 포함합니다: 콧물, 두통, 구토, 근육통, 발열. 성인인 경우의 부작용은 다음을 포함합니다: 콧물, 두통, 목 통증 그리고 기침.
- ✓ 드문 경우에, 특히 달걀에 심한 알레르기 증상을 나타내는 사람에게 심한 알레르기 반응과 같이, 플루 백신은 심각한 문제를 일으킬 수 있습니다.

□ 외의 플루 및 그의 복합질환 치료법들

- ✓ 몇몇의 경우에, 인플루엔자를 예방하거나 치료하는 데에 항생 약물이 사용될 수 있습니다. 이러한 약은 전문 의료인에 의해 처방 되어야만 합니다.
- ✓ 복합질환이 없는 플루에는 많은 양의 수분과 충분한 수면을 취하십시오.
- ✓ 항생제는 인플루엔자 및 외의 바이러스에 효과가 없으며 플루 치료법으로 권장되지 않습니다,

- 완전한 CDC-ACIP 인플루엔자 백신 안내를 포함한, 인플루엔자 및 플루 백신에 관한 설명이 www.cdc.gov/flu에 제공됩니다.

**질병이 발견되는 즉시 (206) 296-4774번으로
대주 거가브에 연락하십시오**